

# Fitnesswürfel zum Ausschneiden

Wiederhole jeweils **jede Übung**, die du gewürfelt hast, **10-mal**.

## Hampelmann

Steh mit geschlossenen Beinen und anliegenden Händen da. Bring mit einer gleichzeitigen Bewegung die Beine auseinander und die Hände über den Kopf. Komm mit einem zweiten Sprung wieder in die Ausgangsposition zurück.



## Liegende Acht

Zeichne eine große liegende Acht vor deinen Körper. Kannst du das mit der rechten und mit der linken Hand?

## Kniebeuge

Steh mit ausgestreckten Armen da. Achte auf einen geraden Rücken. Beuge und strecke nun deine Knie.



## Knie-Ellenbogen-Übung

Bring den linken Ellenbogen zum rechten Knie, dann den rechten Ellenbogen zum linken Knie.



## Schultern kreisen

Lege die Hände auf deine Schultern. Kreise die Schultern: 10-mal vorwärts und 10-mal rückwärts.



## Vereinfachter Liegestütz

Begib dich in den 4-Füßler-Stand: Knie und Unterschenkel sind auf dem Boden. Stütze dich mit den Armen ab. Oberschenkel, Rücken und Kopf bilden dabei eine möglichst gerade Linie. Beuge nun die Arme, sodass die Nase den Boden berührt. Strecke sie wieder durch.



gemeinsam  
wachsen lernen

hauskaverlag